

# 野菜を食べましょう

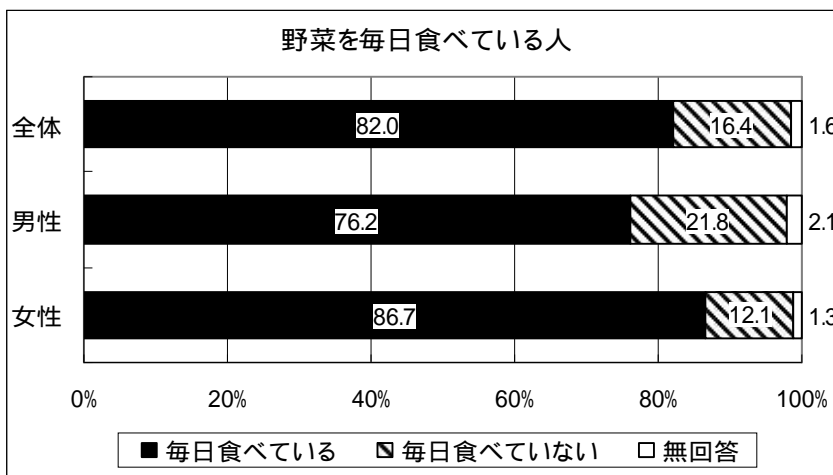
健康の維持・増進につながる食生活の実践のためには、各栄養素をバランスよくとることが大切です。しかし、食生活が偏るとビタミン、ミネラル、食物せんいなど体に欠かせない栄養素が不足しがちです。これらの栄養素を豊富に含むのが野菜です。からだの調子を整えるビタミンやミネラル、食物せんいをたくさん含んでいる**野菜を取り入れたバランスのよい食生活**をこころがけましょう。

これからは、トマト・ピーマン・きゅうりなど夏野菜がおいしい季節になります。生活習慣病の予防のためにも、野菜をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## 野菜は足りていますか？



### 野菜を毎日食べている人の割合



野菜を毎日食べている人は82.0%、毎日食べていない人は16.4%となっています。  
(津山市成人男女の合計)

津山市食育推進計画では、野菜を毎日食べている人の増加を目指しています。(目標は100%)

資料：食育・食文化に関するアンケート(平成22年)

## 野菜はどれくらい食べればよいのでしょうか？

成人の場合、1日に**350g**(「健康日本21」の目標値)**以上**食べるのが目標です。しかし、成人の野菜摂取量の平均値は**281.7g**(平成22年国民健康・栄養調査)であり、目標値に達していません。特に20~40歳代で野菜摂取量が少なくなっています。

**1日に野菜350g(緑黄色野菜120g、その他の野菜230g)**をとるには、

**「野菜料理を1日に5皿食べる」と覚えましょう。**

**朝食 1皿 + 昼食 2皿 + 夕食 2皿**を目安に！！



野菜料理 1 皿分には、約 70 g の野菜が使われますので、  
約 70 g × 5 皿 = 約 350 g となり、5 皿分で約 350 g です。

昼食が外食等で野菜料理をとりにくい場合は、朝食で 2 皿食べましょう。

## 野菜をしっかりと食べるポイント

### ゆでる、煮る、炒めるなど加熱して「かさ」を減らして食べる

野菜は加熱するとかさが減り、無理なくたくさん食べられます。野菜の栄養素は加熱すると減少するものもあるので、調理で食べやすくなった分たっぷりとるようにこころがけましょう。



### いろいろな種類の野菜を組み合わせる



最近では年間を通して多くの野菜が手に入るようになっていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高くなります。また、夏野菜はからだを冷やし、冬野菜はからだを温める働きがあります。できるだけいろいろな種類の旬の野菜を活用し食事に季節感を盛り込みましょう。

### 汁物にも野菜をたっぷり入れて、具たくさんにする

具たくさん汁物は、減塩にも野菜不足解消にもつながります。



### 朝・昼・夕、三食とも欠かさず野菜料理を食べる

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて、野菜を取り入れたバランスのよい食事をしましょう。



### 外食では一品料理よりも、野菜がついた定食を選ぶ

丼ものや麺類などは炭水化物が中心となり、野菜不足になりがちです。野菜の副菜がついた定食を選んだり野菜料理を一品加えたりしましょう。料理の付け合せの野菜も残さず食べましょう。



## こんな取り組みを行っています。

「健康つやま 21 後期計画」「津山市食育推進計画」では、  
野菜を食べる人の増加 に向けて取り組んでいます。



津山市食育推進キャラクター

「しょくたん」

**野菜を毎日食べましょう**